



月	火	水	木	金	☆屋おやつ☆
<p>10月1日は、お月見ランチ『ハンバーグ』を予定しています。大根をうさぎ型で抜き、飾ります♪</p> <p>10月30日は、ハロウィンランチ『おばけカレー』を予定しています。お楽しみに★☆</p>		<p>1 お月見ランチ</p> <p>お月見ハンバーグ キャベツのおかか和え 味噌汁 バナナ (385kcal)</p> <p>米・豚肉 豆腐・玉葱 大根・人参 キャベツ・揚げ 花かつお・麩 わかめ・バナ</p>	<p>2</p> <p>おにぎり(わかめ) カレーうどん 小松菜とカニカマの和え物 りんご寒天 (367kcal)</p> <p>米・わかめご飯の素 うどん・豚肉 玉葱・人参・ねぎ 小松菜・かにかま 寒天・リゾゲルス</p>	<p>1日 ミニポテ (102kcal)</p> <p>2日 市販菓子 (93kcal)</p>	
<p>5</p> <p>チキンライス ミートボール コンソメスープ ぶどうゼリー (392kcal)</p> <p>米・鶏肉・卵 玉葱・人参 カットトマト・グリーンピース しめじ・ミートボール ブロッコリー・ほうれん草 ゼリーの素</p>	<p>6</p> <p>赤魚の煮付け じゃが芋のそぼろあんかけ 味噌汁 オレンジ (316kcal)</p> <p>米・骨なし赤魚 キャベツ・人参 じゃが芋・豚肉 グリーンピース・小松菜 揚げ・玉葱・ルッコラ</p>	<p>7</p> <p>豚肉と厚揚げの味噌煮 春雨の酢の物 すまし汁 (323kcal)</p> <p>米・豚肉・厚揚げ キャベツ・インゲン・玉葱 人参・しめじ・春雨 卵・かにかま・胡瓜 白菜・わかめ</p>	<p>8</p> <p>筑前煮 ツナ入り卵焼き 味噌汁 (380kcal)</p> <p>米・鶏肉・ごぼう 筍・蓮根・こんにゃく 人参・じゃが芋・椎茸 卵・ワタ・玉葱 豆腐・ねぎ・ブロッコリー 花かつお・チゲソース</p>	<p>9</p> <p>おにぎり(ふりかけ) きつねうどん 鶏の天ぷら オレンジ寒天 (336kcal)</p> <p>米・ふりかけ うどん・揚げ ほうれん草・かまぼこ 人参・鶏ささみ 白菜・ごま 寒天・ルッコラソース</p>	<p>5日 カステラ (121kcal)</p> <p>6日 マスカットゼリー (110kcal)</p> <p>7日 ふりかけおにぎり (139kcal)</p> <p>8日 ココアトースト (109kcal)</p> <p>9日 市販菓子 (102kcal)</p>
<p>12</p> <p>ピビンバ丼 切干大根とツナの和え物 中華スープ ももゼリー (392kcal)</p> <p>米・豚肉 卵・ほうれん草 人参・もやし・ごま 切干大根・ワタ・胡瓜 春雨・ゴツ・わかめ ゼリーの素</p>	<p>13</p> <p>鮭の和風ムニエル 五目煮豆 味噌汁 バナナ (356kcal)</p> <p>米・骨なし鮭 ねぎ・じゃが芋・青のり 大豆・鶏肉・大根・蓮根 椎茸・人参・インゲン こんにゃく・揚げ 玉葱・わかめ・バナ</p>	<p>14</p> <p>鶏肉のケチャップ煮 ブロッコリーサラダ コンソメスープ (307kcal)</p> <p>米・鶏肉 じゃが芋・玉葱 人参・しめじ グリーンピース・ブロッコリー ルッコラ・キャベツ・ゴツ ほうれん草</p>	<p>15</p> <p>肉豆腐 もやしのごま酢和え 味噌汁 (314kcal)</p> <p>米・豚肉 豆腐・玉葱 人参・白菜・絹さや もやし・小松菜 ちくわ・さつま芋 わかめ</p>	<p>16</p> <p>おにぎり(ごま塩) 味噌ラーメン 肉シューマイ カルピス寒天 (399kcal)</p> <p>米・ごま塩 中華麺・焼き豚 もやし・なると ゴツ・ねぎ 肉シューマイ・ブロッコリー 寒天・カルピス</p>	<p>12日 マカロニきん粉 (109kcal)</p> <p>13日 パウムクーヘン (104kcal)</p> <p>14日 わかめおにぎり (104kcal)</p> <p>15日 ジャムサンド (114kcal)</p> <p>16日 市販菓子 (105kcal)</p>
<p>19</p> <p>豚丼 白菜の酢の物 すまし汁 青りんごゼリー (370kcal)</p> <p>米・豚肉 卵・ほうれん草・ごま 白菜・かまぼこ 人参・わかめ・玉葱 麩・ねぎ ゼリーの素</p>	<p>20</p> <p>鶏じゃが きんぴらごぼう 味噌汁 (346kcal)</p> <p>米・鶏肉 じゃが芋・玉葱 人参・こんにゃく グリーンピース・ごぼう さつま揚げ・インゲン キャベツ・揚げ・ねぎ</p>	<p>21</p> <p>たらの竜田揚げ 豆腐と野菜の卵とし ふし汁 りんご (355kcal)</p> <p>米・骨なしたら キャベツ・ごま 人参・鶏肉・豆腐 椎茸・玉葱・インゲン うどん・かまぼこ わかめ・りんご</p>	<p>22</p> <p>鶏つくね焼き 青菜のしらす和え 味噌汁 (296kcal)</p> <p>米・鶏肉 豆腐・玉ねぎ・蓮根 ブロッコリー・人参 小松菜・揚げ しらす・南瓜 ねぎ</p>	<p>23</p> <p>ロールパン スパゲティナポリタン 野菜のドレッシング和え スープ・オレンジゼリー (338kcal)</p> <p>ロールパン・スパゲティ ウインナー・玉葱 人参・ピーマン・しめじ カットトマト・キャベツ ゴツ・ワタ・ブロッコリー ほうれん草・ゼリーの素</p>	<p>19日 パナケーキ (130kcal)</p> <p>20日 ふりかけおにぎり (139kcal)</p> <p>21日 お茶・プリン (78kcal)</p> <p>22日 きん粉トースト (139kcal)</p> <p>23日 市販菓子 (135kcal)</p>
<p>26</p> <p>親子丼 キャベツのごま和え 味噌汁 いちごゼリー (375kcal)</p> <p>米・鶏肉・卵 玉葱・かまぼこ 人参・ねぎ・キャベツ ちくわ・チゲソース ごま・豆腐 わかめ・ゼリーの素</p>	<p>27</p> <p>さわらの味噌煮 高野豆腐の煮物 すまし汁 (302kcal)</p> <p>米・骨なしさわら キャベツ・人参 高野豆腐・玉葱 グリーンピース・椎茸 白菜・わかめ</p>	<p>28</p> <p>チキンカツ マカロニサラダ コンソメスープ オレンジ (381kcal)</p> <p>米・鶏肉 ブロッコリー・人参 マカロニ・ルッコラ ゴツ・ほうれん草 玉葱・ルッコラ</p>	<p>29</p> <p>おにぎり(ゆかり) 焼きそば 野菜のすまし汁 バナナ (331kcal)</p> <p>米・ゆかり・中華麺 豚肉・キャベツ・もやし 玉葱・人参・青のり 花かつお・天かす・大根 小松菜・えのき ねぎ・バナ</p>	<p>30 ハロウィンランチ</p> <p>おばけカレー 野菜サラダ フルーツポンチ (409kcal)</p> <p>米・豚肉 じゃが芋・玉葱 人参・グリーンピース キャベツ・ゴツ・ワタ ブロッコリー・りんご みかん・黄桃・杏仁豆腐</p>	<p>26日 りんごジュース・スナックパン(98kcal)</p> <p>27日 たこやき (120kcal)</p> <p>28日 ロールケーキ (113kcal)</p> <p>29日 市販菓子 (99kcal)</p> <p>30日 ハロウィンクッキー (104kcal)</p>



秋らしい季節になり、すごしやすくなりました。朝夕と日中の気温の変化が大きくなります。体調を崩さないように気をつけましょう。さて、実りの秋、食欲の秋です。一年中で一番食べ物のおいしい季節です。子どもの頃から食べ物の旬を知り、旬の恵みを味わうことは、豊かな感性や味覚形成にとっても重要なことです。毎日の食卓に旬の食材を取り入れ、話題も豊かな楽しい時間を過ごしましょう。

目に良い食べ物は?

10月10日は目の愛護デー。目の健康のために良い食べ物を食事にとり入れて、目を大切に！目に良いビタミンのほか、魚に含まれるDHAやブルーベリーのアントシアニンも目の健康に効果的です。

- ビタミンA 目の乾燥を防ぎ、働きを良くする(緑黄色野菜・レバー・バター)
- ビタミンB1 目の神経の働きを正常にする(レバー・豚肉・ウナギ・麦)
- ビタミンC 目の充血を防ぐ(緑黄色野菜・果物・サツマイモ)

栄養素たっぷりのキノコ

秋の食材に欠かせないキノコ。食物繊維・ビタミンD・ミネラルなどを豊富に含んでおり、香りが良く、どんな料理にも合う優れたものです。キノコを食べることで、便通も良くなります。また、キノコはカリウムが多いため、塩分の過剰摂取を抑制するにもいわれます。

- シイタケ・マイタケ→免疫力をサポート
- エリンギ→食物繊維・ナイアシンが特に豊富。歯ざわり抜群!
- エノキタケ→精神安定に効果的な天然アミノ酸のギャバが豊富

赤・黄・緑に分けてバランスのよい食事を!

三色食品群を参考に、各食品群から2種類以上選んで食べましょう。

- ◆赤色群…たんぱく質(体をつくる)
⇒肉、魚、卵、牛乳、豆など
- ◆黄色群…糖質・脂質
(エネルギー源になる)
⇒米、いも類、パン類、油など
- ◆緑色群…ミネラル・ビタミン
(体の調子を整える)
⇒野菜、果物、きのこ類など